

休闲娱乐大观

游泳入门与指导

◎ 量身定做

◎ 图文并茂

◎ 科学实用

◎ 膳书堂文化 / 编

YOUYONG
RUMENYUZHIDAO

乐趣无限，永远流行的运动方式，不可或缺必须掌握的生存技能。深入浅出，轻松掌握，快速精通。

中国书店出版社

休闲娱乐大观

游泳

入门 与 指导

中国书店出版社

游泳入门与指导/膳书堂文化编. —北京:中国画报出版社, 2009. 10

ISBN 978-7-80220-591-8

I. 游… II. 膳… III. 游泳—基本知识 IV. G861.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 171258 号

出 版 人:田 辉

责任编辑:张光红

出版发行:中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路 33 号, 邮编:100048)

策划制作:膳书堂文化

电 话:88417359(总编室兼传真) 68469781(发行部)

88417417(发行部传真)

网 址:<http://www.zghbcbs.com>

电子信箱:cpph1985@126.com

印 刷:北京熙旭开拓印务有限公司

监 印:敖 晔

经 销:新华书店

开 本:700mm×1000mm 1/16

印 张:12

版 次:2009 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-80220-591-8

定 价:10.00 元

如发现印装质量问题,请与承印厂联系调换。

版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载!



前言

休闲娱乐大观

XIUXIANYULEDA GUAN

游泳既是一项体育运动项目，又是一种人类生活、生存的技能。早在远古时期，人类为了生存，要在水中捕捉水鸟和鱼类作食物，通过观察和模仿鱼类、青蛙等动物在水中游动的动作，逐渐学会了游泳。

随着社会的发展，游泳的功能得到进一步的扩大，成为集健身、娱乐、竞赛、休闲、实用、挑战极限于一身的运动，成为了老少皆宜的体育运动项目。各种泳姿风格各异，其独特的魅力使得游泳成了最受欢迎的健身项目之一。

游泳与其他体育运动最大的不同在于它是在水中这一特殊锻炼环境中进行活动。游泳时，所有的肌肉群和内脏器官相互协调、有节奏地参与活动。这种锻炼能有效地促进身体全面、匀称、协调的发展，并能使肌肉发达而富有弹性。

游泳的好处如此之多，可在阅读本书之前，你一定会问自己，我能学会游泳吗？有没有危险呢……

其实这些疑惑是很多人都有的。因此我们在编写本书时，完全站在一个初学者的角度，这样就不会让阅读本书的人出现太多的困惑。所有初学者所担心的问题我们都想到并一一为您解答。在阅读本书时，你不仅是看一本技术指导书籍，更能感受到一个老朋友的耐心呵护与指导。

正因是为初学者而制作的书，本书遵照游泳运动的内在规律，从游泳的基本知识讲起，内容上突出了“广”和“易”，详细介绍了游泳技巧的要领，让你免走弯路，所以只要你用心领会并加以练习，你便可以在短时间内，掌握水中畅游的技巧。一旦学会游泳，很快便会领略到其中的乐趣，



从此爱上这项永不过时的运动。看到这里，或许你已经跃跃欲试，想要马上掌握这项既有趣又有益的运动了。不要着急，先从书本上学会技巧，然后从最浅的游泳池开始，投入到水的怀抱里。

本书的最大价值，就在于它具有较强的可操作性和实用性。书中所述的各项技术要领详明、具体、规范，不但使人知其然，而且使人知其所以然。尤其适用于广大游泳初学者，对于已经初步掌握了游泳技术的读者们在阅读《游泳入门与指导》之后，也将从中获得教益，受到启发，从而使自己的游泳技术得到进一步地提高。



休

闲

娱

乐

大

观

XUXIANYULEDAGUAN



目录

一、泳史概述	1
现代游泳的起源	1
我国游泳运动的发展	2
二、游泳的意义	6
强身健体	6
塑形健美	8
延年益寿	14
三、游泳的理论基础	18
水中的平浮条件	18
游泳与阻力	22
游泳与推进力	27
四、游泳前的准备	29
泳衣	29
水镜及泳帽	32
辅助游泳器材	33
游泳场地的选择	35
制订游泳计划	39
游泳前的其他注意事项	40
五、熟悉水性练习	44
克服怕水心理练习	44
水中走动和跳动练习	46
水中呼吸练习	48
浮体与站立练习	51
滑行练习	53
六、实用游泳	56
踩水	56

易犯错误与纠正	60
侧 泳	60
反蛙泳	65
潜 泳	68
武装泅渡	72

七、竞技游泳

蛙 泳	75
自由泳	93
仰 泳	109
蝶 泳	120

八、出发和转身

出发练习	132
转身练习	139

九、游泳技能提高技巧

提高游泳速度的技巧	146
提高游泳耐力的技巧	152

十、冬泳

对人体的特殊意义	154
具体练习方法	155
注意事项	156

十一、常见问题与处理

游泳后的疲劳与解除	159
常出现的不适与处理	164

十二、水上救护

游泳时的自救	170
水上救护方法	174

十三、泳之趣

名人与游泳	180
泳坛趣闻	183
多样的水中比赛	185



一、泳史概述

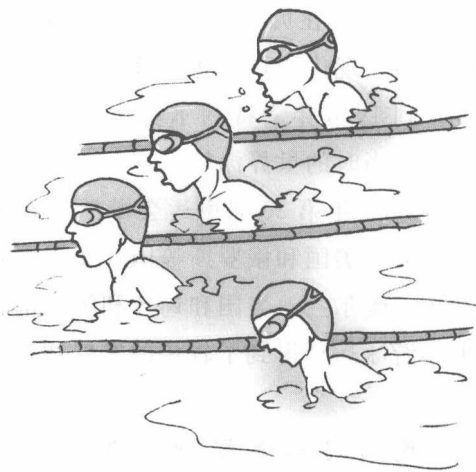
现代游泳的起源

现代游泳运动起源于英国。据史料记载,17世纪60年代,英国不少地区的游泳活动就开展得相当活跃。随着游泳的日益普及,1828年,英国在利物浦乔治码头修造了第一个室内游泳池,到19世纪30年代,这种游泳池在全国各大城市相继出现,仅伦敦就有6个比赛专用的游泳池。

1837年,在英国伦敦成立了第一个游泳组织,同时举办了英国最早的游泳比赛。1869年1月,在伦敦成立了大城市游泳俱乐部联合会(英国业余游泳协会的前身),并把游泳作为一个专门的运动项目正式固定下来。

游泳运动在英国的不断普及和发展,从而影响了其所侵占的殖民地,如澳大利亚、新西兰等国家和地区。

1846年,澳大利亚举行了游泳比赛,这是英国本土以外较早举行的游泳比赛之一。之后英国(1877年)、德国(1882年)、荷兰(1888年)、奥地利(1889年)、新西兰(1890年)、新南威尔士(1891年)等各地都相继成立了游泳组织,并经常举办游泳竞赛活动。





1893年,英国举办了第一次游泳锦标赛。

1896年在希腊雅典举行第1届奥林匹克运动会时,游泳被列为竞赛项目之一,当时设立了100米、500米和1000米自由泳3个项目。匈牙利人海奥什获得了100米自由泳冠军,成绩是1分22秒。在之后的奥运会比赛当中,又陆续增加了仰泳、潜泳、蛙泳和自由泳接力等项目。

1908年在英国伦敦举行第4届奥运会时,成立了国际业余游泳联合会,简称国际泳联,审定了各项游泳世界纪录,并制定了国际游泳比赛规则。

1912年在瑞典斯德哥尔摩举行的第5届奥运会上,首次将女子游泳列为比赛项目。由于4年一度的奥运会游泳比赛不能满足世界游泳运动发展的要求,国际泳联决定,每两年举行一次世界游泳锦标赛,从1973年以后每4年一届;每两年举行一次世界杯游泳比赛,这样,每年都有一次世界规模的游泳比赛。这些世界大赛和各种其他类型的比赛,不断推动了游泳运动在现代科学技术指导下向前发展。

1973年在贝尔格莱德举行的第1届世界游泳锦标赛上,民主德国游泳队运用了现代的科学化训练手段,取得了优异成绩。

到1976年蒙特利尔奥运会时,民主德国女队夺得了绝大部分金牌,震惊了当时的世界泳坛。

1996年第25届奥运会游泳比赛中,男子项目中比利时、新西兰、澳大利亚、美国和俄罗斯等国,女子项目中哥斯达黎加、南非、中国、澳大利亚、爱尔兰、美国和匈牙利等国都在不同项目上获得了金牌。这也说明世界游泳运动得到了较快的发展和普及。

我国游泳运动的发展

人类在布满江、河、湖、海的地球上生存,必然要和水发生关系。在原始社会里,人们要靠渔猎生活,在生产劳动和同大自然的斗争的过程中就学会了游泳。我们从5000年前遗留下来的中国古代器具中,可以清晰地看到人们潜水渔猎的图案。在漫长的历史发展进程中,许多统治者都有

水陆征战的历史，在军队中专设了水军。劳动人民一直将游泳作为谋生和同大自然斗争的手段，并在长期的实践中不断发展和完善了各种游泳技能，创造了不少很实用的游泳姿势，“狗爬式”、“扎猛子”等游泳方式，至今仍然在民间流传。

约在 2500 年前，我国第一部诗歌集《诗经》中，就有关于游泳活动的记载。《诗经·邶风·谷风》的一篇诗中写有“就其深矣，方之舟之；就其浅矣，泳之游之”的诗句。意思是说水深的地方用筏、船渡过去，水浅的地方就在水中游泳或潜水过去。

隋唐时期，宫廷专门设立了可以跳水、游泳、抛水球的“水殿”。据宋代孟元老所著的《东京梦华录》中介绍，宋徽宗赵佶常常驾车到水殿，观看惊险的“水秋千”表演和争夺锦标的游泳赛。可见在我国古代出现过许多技术高超的游泳能手。

我国的游泳比赛始于汉魏时代，那时已经出现了端午节举行游泳的民间习俗。每次举行这种游泳比赛时，参加的人数都很多，盛况非凡。

我国古代各时期都有关于游泳的记载，而且在长期发展中，劳动人民在实践中创造了不少泅水方法和游泳技术，至今还在民间流传。但是在长期的封建王朝统治和生产力低下的情况下，游泳不可能作为一种体育运动来发展，只能止于流传在民间的

“涉”、“浮”、“没”及其派生出来的水上漂浮、“寒鸭浮水”、“扎猛子”、“狗爬式”等一些古老而落后的游泳姿势。

19 世纪末至 20 世纪初，现代游泳运动在我国沿海城市广州、厦门、



上海、青岛和大连等地兴起。1887年在广州市沙面修建了我国第一个22.8米的游泳馆，开始了游泳竞赛活动。

旧中国由于贫穷落后和民族压迫，游泳运动得不到广泛开展，游泳竞赛也仅限在几个沿海城市举行。当时的技术水平和运动成绩都比较差，截止到1948年男子100米自由泳全国最高纪录仅为1分3秒3，这个成绩即使是参加现在儿童组比赛也进不了前6名。

在中国共产党领导下的解放区和苏区，群众体育活动极被重视。在抗日战争时期，延安大学体育系在清凉山下的石崖上练习跳水，这里每年都举行游泳比赛。1942年举行的“九一”扩大运动会上，设有男子50米蛙泳和50米自由泳的比赛项目，男子少年组和女子组设有25米蛙泳和25米自由泳比赛项目。还有骑兵武装泅渡、水中救人、水中寻物、潜水和水球表演等项目。

新中国成立后，在党和政府的关怀下，群众性游泳活动很快地发展起来了。大部分省市建立了游泳集训队、业余体校游泳班，并取得了可喜的进步。到1954年我国所有的游泳项目都有了新的纪录。

1957年至1965年期间，我国游泳运动迅速发展，戚列云、穆祥雄和莫国雄3人先后5次打破世界纪录；男子100米自由泳和100米蝶泳也先后达到过当时的世界前6名和前10名成绩的水平。

十年动乱期间，我国游泳运动水平与世界水平的差距拉大了。

1976年以后情况开始好转，至1978年全部刷新了1966年的各项全国游泳纪录。

1986年以后，通过严格管理，虚心学习先进经验，实行科学化训练，我国的游泳运动又取得了突破性进展。第10届亚运会游泳比赛时，中国游泳队战胜了日本游泳队，标志着中国游泳冲出了亚洲，开始走向世界。1988年第24届奥运会中国游泳队取得了3枚银牌；第25届奥运会中国游泳队一举取得了四金五银的好成绩，震惊了世界泳坛；第26届亚特兰大奥运会，中国女队取得一金三银二铜的成绩。

1990年第11届亚运会，我国游泳队获得23枚金牌、12枚银牌、6枚铜牌，总牌数为41枚，其中有10个项目打破亚洲纪录，成为亚洲游泳强国。

1991年1月在澳大利亚举行的第6届世界游泳锦标赛上，我国游泳健



儿又一举夺得4枚金牌、1枚银牌、1枚铜牌和短距离项目3枚金牌、1枚铜牌。取得金牌总数仅次于美国而居第二位的好成绩，实现了我国游泳健儿在世界大赛中金牌“零的突破”。

1992年我国游泳健儿在第25届奥运会上取得的成绩，更是令人鼓舞。“五朵金花”齐放异彩，共获得4枚金牌、5枚银牌，以突出的成绩轰动世界体坛。这预示着我国游泳运动进入了一个新的历史阶段。

近几年的游泳比赛中，我国游泳健儿更是取得了优异的成绩。

尤其是在2008奥运会上，中国游泳健儿更是取得了骄人的成绩。在这届奥运会上张琳为中国赢得了第一枚男子游泳奖牌。

来自中国北京的张琳，可谓年少成名，15岁就入选了中国国家队，在2003年世界游泳锦标赛上，年仅16岁的张琳就在男子800米自由泳比赛中取得了第八名，表现出了很好的潜质和天赋。

随后他的成绩节节攀升，2005年取得了东亚运动会的男子200米和1500米自由泳金牌，但在2006年以来，他就被韩国名将朴泰桓所压住，在多哈亚运会上他落在朴泰桓后面获得了200、400和1500米自由泳的三枚银牌。朴泰桓的成绩得益于在澳大利亚的训练，与朴泰桓相比，张琳在水感和技术上并不差，但差距来自于因训练手段的落后，他的体能和力量与世界级强手有一定的差距。

自2007年年底开始，张琳去澳大利亚接受曾训练出奥运会金牌得主哈克特的著名教头丹尼斯·科特莱尔的特训，仅仅经过三个月的训练，他就在中国游泳公开赛中游出了3分45秒04的成绩，将他自己的最好成绩提高了一秒多，这充分体现了先进训练手段效果是显著的。

在2008年的全国游泳冠军赛上，张琳又将他的400米自由泳成绩提高到了3分44秒97，从而迈进了世界先进水平的行列。

2008年8月10日上午，在奥运会游泳决赛首日，张琳在男子400米自由泳项目上获得银牌，韩国选手朴泰桓和美国选手詹森分获冠军和第三名。

澳洲名将哈克特、俄罗斯选手普里卢科夫及美国的范德凯伊都成为了张琳的手下败将，虽然在冲刺阶段没能超越韩国天才朴泰桓，然而张琳这一枚宝贵的银牌仍然创造了中国男子游泳奥运会的历史。

二、游泳的意义

游泳是一项非常吸引人的运动项目，江河湖海给人们提供了绝妙的自然环境，使人们渴望尽情地投入其中去享受、嬉戏，通过游泳这项运动能够把人和水更紧密地联系在一起。



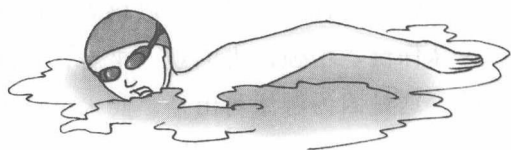
► 强身健体

游泳是人体在水中利用四肢和躯干，在水的作用下产生运动的一项体育健身活动。它能够让人充分享受日光、空气、冷水，促使身体得到全面发展。运动量可大可小，程度可强可弱，完全可以在活动中自我调节。它



不仅适合广大青少年，而且也适合于其他年龄人群的健身需求。

人体是由担负不同分工任务的各器官系统组成的有机体。人们在游泳时，出发起跳、各种姿势的途中游、转身、到边



等一系列动作，是靠肌肉收缩、放松牵动骨骼实现的。然而肌肉收缩需要氧气及养料，同时要排出代谢物，那就需要人体的各器官工作指挥部——大脑皮层，根据感觉器官对内外环境变化的反应，通过周围神经及内分泌器官进行统一协调指挥。可见游泳锻炼能增强各器官系统的结构和功能，能改善与提高大脑皮层及神经系统的协调能力，从而使人体的体质不断增强。

游泳可以加强心血管功能。游泳时人体的肌肉群都参与运动，需要血液把营养物质和氧气源源不断地输送到各个肌肉群。这就要求心脏的每搏输出血液量大大增加。通过游泳可以使血管壁增厚，弹性加大，容血量增大，心肌搏动的力量增强，心脏的重量增加。同时，由于水的压力影响，以及冷水刺激肌肉收缩导致血管收缩，也要求心脏有较大的收缩力，以保证运动能量的需要，这些都使心血管功能得到改善与提高。

游泳能全面改善呼吸机能。因为水对人的胸廓有很大压力，水的密度约是空气密度的 775 倍，所以呼吸肌必须额外克服这些阻力才能正常地进行呼吸。因此，经常练习游泳，呼吸肌就会得到很好的锻炼，从而改善和发展呼吸机能。实践证明，经常参加游泳的人比一般人肺活量要大得多。不少著名游泳运动员的肺活量都在 5000~7500 毫升之间。

游泳可以充分地锻炼肢体。由于是全身性运动，首先使四肢肌肉得到锻炼。人体在水中所获得的前进动力，主要来自于手臂和腿对水的作用，这就要求手臂和腿要有足够的力量来完成此项任务。经过游泳锻炼可以明显使其肌纤维增粗，肌肉体积增大，耐力增强，肌肉的毛细血管开放增多，躯干部、髋关节、膝关节、踝关节、肘关节、腕关节等都参与了运动，这些使肢体的各个部位都得到了锻炼。

游泳不仅可以使人体在以上几个方面得到锻炼和提高，而且还可以在

其他许多方面也能得到锻炼和提高。例如：人体的协调能力、关节的灵活性、韧带的柔性，同时还可以培养人的顽强的意志等。

从保健、增强体力的观点来看，在所有体育运动中游泳可以说是最适宜的。这是因为游泳与田径、武术、球类相比更是一种全身运动，而且是在水中，因水的浮力作用，不会给脚、踝、膝、腰等下肢增加过多的负担，不易受伤，危险系数相对较低。可以说，从婴幼儿到老年人都可以广泛参加，是深受大众欢迎的保健运动项目的代表。

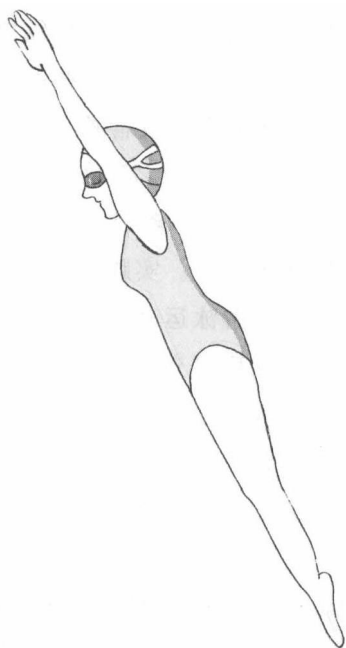
游泳是水浴、空气浴和日光浴三者结合的运动。游泳时身体成水平姿势前进，不受重力的影响，所以脊柱、关节、胸肌、臂和双腿都能在没有负荷的状态下得到全面锻炼，水的阻力、压力或浮力对皮肤血管的压打拍击作用对身体又起到了良好的“按摩”作用。

从健身的意义上讲，经常进行游泳锻炼可以明显增强人的身体素质，提高人们的健康水平。

游泳是老少皆宜的一项活动，对于初学者，明白了游泳强身健体的重要意义后，便应以百折不挠、坚韧不拔的精神进行练习。

塑形健美

爱美是人的天性。但单靠衣着打扮，并不能给人带来真正的美感。诗人马雅可夫斯基说过：“世界上没有任何一种衣衫能够比健康的皮肤和发达的肌肉更美丽。”健美的体型以先天遗传和后天生活条件为基础，但主要是通过长期的全面锻炼而逐渐形成和保持的。经常从事游泳运动的人都具有令人羡慕的体型：宽宽的肩膀，结实的胸脯，富于弹性的肌肉，给人以健康、朝气、充满青春活力的感受。在体育运动中，游泳运动员的





形体是较为健美的。这是由于有得天独厚的水的环境及全身运动、水的按摩、游泳时用力程度等各种因素起作用的缘故。



发达肌肉

游泳时，腿、臂并用，全身肌肉都对称地参与运动，特别是肩带、胸、背、腿部等大小肌肉群，使肩、胸、腿部肌肉匀称、结实，周身肌肉得到充分锻炼。根据流体力学阻力与速度平方成正比的定律，人体在水中运动，游速越快，阻力越大，越能反向性地引起大脑皮层动员更多的肌纤维参加运动。另外，游泳是一种周期性运动方式，每次臂、腿的划水和打水都是紧张和放松相交替的，长时间锻炼能使肌肉变得柔软而富于弹性。



健美皮肤

皮肤美是人体美的一个重要表征。拜伦是英国著名诗人（青少年时代的诗人尽管跛着一条腿），同时又是一位出色的游泳选手，他曾一人横渡黑列斯波海峡。为此普希金曾赞誉他为“最勇敢的海鹰”。诗人认为，“肌肉是件漂亮的外衣，肤色是‘外衣’的色彩”。只有身体健康，情绪饱满，精神愉快，皮肤才能健康。光洁柔润、色泽鲜明、黑里透红的皮肤，给人一种美感。所以，凡爱美的人无不爱护自己的皮肤。那么怎样才能使自己的皮肤在游泳中美容呢？皮肤保湿的问题已逐渐引起人们的注意和重视。人体中皮脂腺分泌的皮脂，能赋予皮肤一定的光泽，防止体内水分的蒸发，防御细菌的侵袭，会起到保护皮肤的作用。

经常保持皮肤表面适度的水分含量，是避免皮肤干燥，防止皱纹产生的重要措施。当人们只知道不断地寻求美容护肤品时，可知道游泳其实是一种最好的“水中按摩护肤法”？

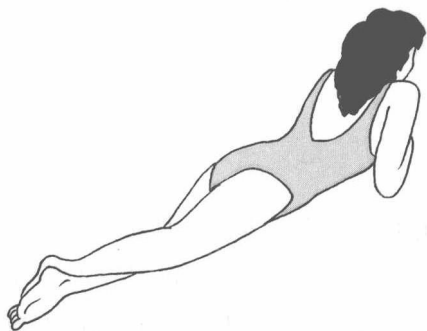
这种水中按摩护肤法，具体功能如下：

(1) 促进皮肤新陈代谢

游泳时,人体在水中运动的过程中,水的黏滞性对皮肤的摩擦力、压力 and 水的起伏激荡,对肌肤起到了很好的按摩作用;人体与水的温差对皮肤的冷刺激,使毛细血管收缩,促进了皮肤的血液循环,加强了皮下组织的营养供应,使皮脂腺分泌增加,从而提高了皮肤的各种功能和抵抗力,使皮肤红润健康。

(2) 使皮肤滋润、有光泽、有弹性

皮肤之所以有弹性,是因为皮肤真皮上层有弹性纤维的关系。一旦弹性纤维受到损伤或破坏,断裂或变性,弹性减低或消失了,皮肤就会出现



皱纹。特别是女性游泳时,激素会顺畅地从血液输送到皮肤部位,因而肌肉白皙,皮下脂肪均匀。由于人体中含有各种成分,体内(含有盐分)的渗透压比水高,皮肤呈半透明状,水通过皮肤由低的部分向高的部分游离,因此人的皮肤就达到了增湿保鲜的作用,出水后,肌体格外水灵。

所以,长年坚持游泳锻炼,不但能滋润皮肤达到美容的作用,还可以延年益寿,使其充满活力,青春永驻。

经常游泳的人,由于身体在水中受到水流轻轻的摩擦,又加水中含有一些矿物质和游泳池水的漂白作用,促进了皮肤毛细血管中的血液循环和表皮细胞的代谢,如果游泳后抹上一些防晒霜或护肤霜等化妆品,还可以使皮肤洁白柔嫩,光滑圆润,并富有一定的弹性。